



4.° grado: Desarrollo Personal, Ciudadanía y Cívica

SEMANA 21

Cuarentena en tiempos de COVID-19

¿Qué nos puede suceder en estos días?[1]

La aparición de la nueva enfermedad, causada por el SARS-CoV-2, ha generado gran preocupación en la población, especialmente por el incremento de casos detectados en nuestro país y las medidas de aislamiento que se han determinado. La cuarentena y el distanciamiento social son sin lugar a dudas medidas que han alterado las formas habituales de convivir y para lo cual no estábamos preparados, ni social ni emocionalmente. Es comprensible que, ante situaciones de incertidumbre e información en constante actualización, aparezca el temor y la ansiedad. Estas reacciones son esperables e incluso necesarias para mantenernos en alerta y atentos. Sin embargo, cuando se vuelven muy intensas o se prolongan en el tiempo, pueden afectar nuestro bienestar y salud mental.

En este contexto pueden ocurrir las siguientes situaciones:

- Incertidumbre o ansiedad por no saber cómo evolucionará la situación, y temor por la magnitud que alcanzará.
- Miedo a la cuarentena, a contagiarse, a contagiar a otros, a enfermar o perder la vida.
- Temor a que los padres no puedan generar ingresos y/o ser despedidos del trabajo.
- Miedo a ser excluido socialmente al ser asociado con la enfermedad (por ejemplo, discriminación hacia personas con sospecha o contagio confirmado).
- Sentimientos de frustración, aburrimiento, soledad y tristeza debido al periodo de distanciamiento físico y a la interacción limitada con otros.
- Preocuparse en exceso sobre la propia condición física, el trabajo y otros arreglos a futuro.
- Sentirse molesto, irritable y ansioso cuando la libertad ha sido restringida.

¿Distanciamiento social o distanciamiento físico?

La principal medida de prevención del COVID-19 es el distanciamiento físico, entendido como el cuidado de la distancia, de al menos un metro, entre personas, evitando el contacto físico y el concurrir a espacios públicos.

Se ha promovido este término por sobre el "distanciamiento social", utilizado inicialmente, para transmitir claramente que es solo una medida de alejamiento físico, y promover el aumento de la conexión con la familia, las amistades y la comunidad, como base del bienestar durante esta emergencia.

Evitar el contacto con otras personas y permanecer en el hogar, reduciendo al máximo las salidas al exterior. Esta es una medida útil y necesaria para evitar la propagación del virus. No obstante, es una situación a la que no estamos acostumbrados y puede volverse una fuente importante de estrés.

[1] **Adaptado de:** Ministerio de Salud, Gobierno de Chile (2020). *Guía Práctica de Bienestar Emocional. Cuarentena en tiempos de COVID-19.* Recuperado de https://bit.ly/2DDHXO2